



GUÍA DIDÁCTICA

Tema 10

edelsa
GRUPO DIDASCALIA, S.A.
Vanessa Coto Bautista
Anna Turza Ferré

¿QUÉ ME PASA, DOCTOR?

En la imagen se pueden reconocer los siguientes medicamentos:

- Guantes:** para proteger heridas de bacterias que podamos tener en las manos; también para proteger las manos y no manchárselas.
- Pinzas:** para poder coger cosas muy pequeñas (por ejemplo, para sacarse una astilla pequeña que se ha clavado en tu carne).
- Tijeras:** para cortar, por ejemplo, una gasa o el esparadrapo, a la medida que necesitas.
- Un bote de alcohol y otro de agua oxigenada:** para limpiar y desinfectar heridas.
- Un paquete de algodón:** para echar en ellos el alcohol o el agua oxigenada y limpiar heridas.
- Un bote de yodo:** para limpiar y desinfectar heridas (a menudo se limpian primero con alcohol o agua oxigenada y luego se echa yodo para que cicatrice antes).
- Un paquete de gasas:** para proteger heridas.
- Esparadrapo:** para sujetar las gasas a la piel.
- Una caja de tiritas:** para proteger heridas pequeñas en la piel.
- Rollos de vendas:** para sujetar las articulaciones si hay una lesión.
- Pack de frío o de calor instantáneo:** el frío es bueno cuando hay un golpe o una inflamación; el calor, cuando tienes un dolor muscular sin inflamación (un dolor de riñones, de vientre...).
- Un paquete de agujas:** para poner en una jeringuilla y pinchar o poner inyecciones a la gente.

Se les puede invitar a los estudiantes a hablar de lesiones o accidentes que hayan tenido en el pasado y explicar qué medidas tuvieron que tomar para curarse.

Infórmate (páginas 114 y 115)

- A** No se encuentra bien; Tiene fiebre y le duele el cuerpo; No, porque no tiene cita y el médico tiene todo el horario completo; La doctora Ballesteros, que es el médico que está en urgencias; Porque tiene cita.
- B** Las frases mencionadas en la audición 13 son: **PACIENTE:** 1. No me encuentro nada bien; 2. Creo que me han pegado algún virus; 3. Tengo algunas décimas por la noche; 4. Últimamente no paro de pillar todo tipo de virus. **DOCTOR:** 1. Quizá estés baja de defensas; 2. Recuerda que tienes que hacerte el análisis en ayunas; 3. Te voy a dar de baja por dos días para que descanses y no contagies a nadie.

Palabras en negrita:

No estoy en forma: no estar en buen estado físico, no estar ágil y fuerte. Se dice a menudo de la gente que hace deporte.

Me han pegado algún virus: contagiar.

Me han contagiado: transmitir de una persona a otra una enfermedad, un virus.

Tengo algunas décimas: tener un poco de fiebre.

Pillar todo tipo de virus: contagiarse.

Diagnosticar: identificar una enfermedad mediante los síntomas que presenta.

Enfermedad terminal: una enfermedad que conduce al fallecimiento del paciente que la sufre.

Enfermedad hereditaria: una enfermedad de herencia genética, que se transmite de padres a hijos.

¿QUÉ ME PASA, DOCTOR?

10

TEMA

Estar baja de defensas: tener debilitado el sistema inmunitario.

(Estar) en ayunas: tener el estómago vacío, no haber comido nada.

Tener la tensión baja: la tensión es la presión de la sangre contra la pared de las arterias, y puede ser baja, normal o alta.

Tener el colesterol alto: tener exceso de grasa en la sangre.

Tener azúcar: tener exceso de azúcar en la sangre.

Dar la baja: dar (el médico) un documento para presentar en el trabajo que te exime de trabajar durante el tiempo que se incluye en él, por estar temporalmente, física o mentalmente, incapacitado.

Se les puede pedir a los estudiantes que creen diálogos propios utilizando algunas de las expresiones nuevas.

- C** 1. dolores; 2. el frío y el calor; 3. muy; 4. frescos.

- D** Depende de la enfermedad que padecen. Para algunas es peor el frío, y para otras el calor; Los cambios de presión y el tiempo cálido y seco (el viento del siroco); Las tormentas de verano (calor y fuertes lluvias); (respuesta libre, por ejemplo) conocer por qué influyen ciertos fenómenos atmosféricos en las enfermedades puede ayudar a comprender mejor en qué consisten, a encontrar remedios eficaces contra los malestares que producen y a adelantarse al dolor para tomar medidas y poder evitarlo o reducirlo.

Vulnerable: sensible; **Extirparle:** quitarle; **Insuficiencia:** deficiencia; **Costado:** lado; **Se inflaman:** se hinchan; **Se agorrotan:** se entumecen (se quedan rígidos y dificultan el movimiento); **Pinchazos:** dolores agudos, cortos (y localizados en un punto); **Abatido:** desanimado; **Crisis asmáticas:** crisis respiratorias; **Hipocondríacos:** aprensivos; **Infartos:** ataques al corazón; **Tentativas:** intentos.

Reflexiona y practica (páginas 116 y 117)

Se les puede pedir a los estudiantes que reflexionen sobre algunos de los tópicos sobre la salud más populares: si fumar es tan malo como dicen o hay cosas peores –el humo de los coches y la contaminación, la comida basura, el uso de teléfonos móviles y microondas...; la comida vegetariana; la dieta mediterránea; la importancia de aprender a relajarse o de ver las cosas de una manera positiva; el estrés y la competitividad de nuestras sociedades modernizadas; los avances tecnológicos que van –o no– paralelos al fomento de una vida más saludable...

- 4** 1. Está; 2. Es; 3. Es; 4. Está; 5. Está; 6. Es; 7. Está; 8. Está.

Así se habla (página 118)

- 1** 1-b; 2-k; 3-h; 4-a; 5-g; 6-j; 7-i; 8-d; 9-c; 10-f; 11-e.

- 2** 1. Desde que anda con empresarios, Carlos se ha vuelto un poco prepotente. – Desde que se codea con empresarios...; 2. ¡Ostras! No sabía que no podíamos contárselo, ¿y ahora qué hacemos? – ¡Ostras! ¡He metido la pata al contárselo!...; 3. Tengo que pagar la hipoteca del banco, pagar las facturas de la casa... ¡Estos bancos me lo están quitando todo! – ¡Estos bancos me están chupando la sangre!; 4. Todo lo que escribí en el examen estaba mal. ¡No dio ni una, el pobre! – ¡No dio pie con bola!; 5. No me preguntes por qué, pero me da que Marta va a estar bien en ese nuevo trabajo. – Tengo la corazonada de que Marta va a estar bien en ese nuevo trabajo; 6. No tiene valor

para venir a decírmelo personalmente, y siempre me critica cuando yo no estoy. – Como no tiene valor para venir a decírmelo personalmente, habla de mí a mis espaldas; 7. Puedes hablar tranquilamente aunque esté durmiendo; no hay ruido que lo despierte. – Duerme a pierna suelta; 8. Estoy cansada de que me llame a todas horas, incluso en plena noche. ¡No puedo más! – Estoy hasta la coronilla! ¡Estoy hasta las narices!

Exprésate (página 119)

El profesor puede sacar a los diferentes grupos de estudiantes a escenificar el diálogo en la pizarra y después pedirles que mantengan el diálogo con ellos, haciendo él de médico o paciente y obligando al alumno a responder improvisando. Es útil generar situaciones absurdas para forzar al alumno a reaccionar con imaginación o para desencadenar reacciones emocionales en ellos que requieran un uso más enfático y expresivo del idioma, más coloquial. Además, esto suele suponer una sorpresa para el alumno que por un lado causa humor, y por otro atrae la atención de los compañeros que están escuchando.
Por ejemplo: *Ah, ¡se ha roto usted una pierna! Pero hombre, si aún tiene otra que le funciona de maravilla... No se lo tome tan en serio... ¿No se las arregla muy bien con una sola? Así la ejercita más y desarrolla la musculatura... (o) Bueno, venga, muy rápido que tengo mucha prisa, eh? Tengo solo 1 minuto para atenderle, así que rapidito... Además, llevo una mañana de recibir a pacientes pesados... que ni se imagina usted lo harto que estoy y las ganas que tengo de irme a mi casa...*

Vocabulario (páginas 120 y 121)



- 1 a. se refieren al pelo; b. se refieren al sistema óseo (a los huesos); c. son órganos; d. son articulaciones o forman parte de ellas.
- 3 a. (o un ataque de pánico) se trata de una situación extrema provocada por vivencias prolongadas de mucho estrés. Cuando la persona sufre un ataque de este tipo, pierde la capacidad de autocontrol sobre su cuerpo, que actúa como si se encontrara en una situación de peligro extremo: la persona puede sufrir sensación de ahogo, taquicardias, dolores fuertes en el pecho, la cabeza o el estómago, ganas de vomitar, diarrea, sudores, temblores, etc. Muchas veces la persona lo confunde con un ataque cardíaco o respiratorio, lo que aumenta el nerviosismo y agrava la situación; b. (o torcedura) consiste en la torsión o rotura de un ligamento; normalmente se debe a un movimiento brusco, caída, golpe o torsión de una articulación; c. tener un rechazo del cuerpo a un medicamento o comida que hemos tomado, al contacto con un material que la piel rechaza, al polen o los ácaros que respiramos, etc.; d. perder el conocimiento (puede ser por numerosos motivos: por una bajada brusca de tensión, por un dolor muy fuerte, por una contusión en la cabeza...); e. cuando en nuestro cuerpo entra dicho virus y contraemos la enfermedad.
- 4 a. darle un papel que le exime de trabajar durante los días que está enfermo; b. unir la piel alrededor de ella cosiéndola, para ayudar a que se cierre la brecha; c. limpiar el agujero formado en la muela por la caries y rellenarlo con una masa para volver a dar al diente su consistencia y forma originaria; d. mandar a un paciente tomarlo y completar un documento (receta) con el nombre del medicamento para que el paciente pueda presentarlo en la farmacia y comprarlo por un precio menor al precio real. Además, en algunos casos, hay medicamentos que no pueden adquirirse sin receta médica, por lo que sin este documento del médico, el farmacéutico no tendría permiso para venderlo; e. medir la presión sanguínea de una persona mediante un aparato que normalmente se coloca en el brazo y se aprieta a su alrededor.
- 5 a. Supositorio; b. Termómetro; c. Vacuna; d. Tirita.

Taller de lectura (páginas 122 y 123)

- 1 El orden es: 2, 4, 1, 3.
- 2 a. resonancia magnética; b. hipervigilancia; c. patrones (cerebrales); d. sistema inmunitario; e. arterioesclerosis; f. nos deterioramos (verbo *deteriorarse*); g. segregar; h. cesa (verbo *cesar*); i. migrañas.
- 3 a. En las personas bajo los efectos del estrés; b. Alivia los síntomas de enfermedades crónicas y los pacientes se sienten con más energía y fuerza para realizar sus tareas diarias; c. Los pensamientos y las emociones que desencadenan se manifiestan mediante diferentes sustancias químicas llamadas péptidos, que se reparten rápidamente por todo el cuerpo; d. Es una glándula del sistema endocrino ubicada en el cerebro, encargada de segregar péptidos para conseguir el equilibrio del cuerpo; e. El hipotálamo reacciona disminuyendo la secreción de los péptidos propios del estrés, que son dañinos para la salud.
- 4 Se le daba mucha importancia a la preservación de la salud, a la prevención de las enfermedades. El negocio de los médicos era mantener a la gente saludable. Puede comentarse sobre el negocio de las grandes empresas farmacéuticas, que está siendo criticado en la actualidad; Todos los pensamientos de ira, tristeza, miedo, añoranza del pasado, expectación hacia el futuro, etc. En los círculos de meditación se habla de la importancia de no dejar viajar la mente hacia hechos pasados ni futuros, excepto para situaciones con una objeto práctico en el presente, de vivir en el aquí y ahora, concentrándose en lo que se está haciendo en cada momento, para hacerlo mejor y disfrutar de las pequeñas cosas que surgen en cada momento.

Taller de escritura (página 124)

Los textos de instrucciones

Los textos de instrucciones o instructivos tienen un carácter práctico, pues están conectados directamente con la acción, ya que nos muestran cómo hacer algo o cómo utilizar un producto, presentándonos la información que necesitamos sobre el mismo: sus partes, sus cualidades, etc.

Algunos textos de instrucciones más comunes, además de las prescripciones de los medicamentos, son las instrucciones para manejar electrodomésticos o utensilios para la casa o las recetas de cocina.

Las características más destacadas de estos textos son:

- 1. un **formato claro y bien estructurado**, que a golpe de vista dirige al lector hacia el apartado que le interesa leer para extraer la información que necesita (son textos que no pretenden la totalidad de su lectura). A menudo se usan marcas gráficas como puntos, asteriscos, guiones para marcar la secuenciación del texto.
- 2. la **información se presenta en ellos de manera clara y ordenada** (normalmente siguiendo un orden lineal); a menudo se descompone la acción que se describe en pasos más pequeños, para facilitar la comprensión de la información.
- 3. **lenguaje preciso**, que evite los equívocos, más o menos técnico dependiendo de los usuarios a quienes está dirigido. Abundan los imperativos e infinitivos: *Añada un poco de vinagre, No suministrar este medicamento...*; etc.
- 4. Con **ilustraciones** que apoyan los pasos que hay que seguir.

- Titulares (en orden) Composición, Indicaciones, Contraindicaciones, Posología, Efectos Secundarios.
- Si eres alérgico a algunas sustancias químicas, ¿en qué apartado mirarías si puedes tomar este medicamento? En el de contraindicaciones.
 - ¿Le darías un comprimido de estos a un niño de 5 años? No, porque en el apartado de *Posología*, donde se indica la cantidad a tomar, aparece indicado expresamente que este medicamento es para personas mayores de 14 años.
 - ¿Sería un medicamento para tener continuamente en tu botiquín? ¿Por qué? Sí. Es un antiinflamatorio y se utiliza para paliar malestares muy comunes, como dolores de cabeza o de muelas, y el dolor menstrual, así como para la fiebre moderada.

Soluciones a las actividades en http://www.edelsa.es/zonaestudiante_adultos_temaatemab2.php

Ejercicios, tema 10:

1 “Volví a encontrarme con Cruz en el Planeta 3.3.3. de la Constelación de Orión. Era como si el tiempo no *hubiera/hubiese* pasado a través de él: ni una arruga en la cara, ni un signo de decadencia... Sin embargo, su voz era distinta. Hablaba como *hacían* los nativos de aquel astro: con una voz vaga y hueca, como si *procediera/procediese* del interior vacío de una enorme montaña donde retumba el eco... No impartía miedo. Hablaba con cariño y seguridad, como si *fuera/fuese* poseedor de los secretos del universo. Y me dio algunos consejos: –Póstrate ante los maestros, como en nuestro mundo la gente *se postra* ante los reyes. Procura no hablar mucho y comprender el silencio, como nosotros *hacemos* en nuestros templos e iglesias. Cuando te ganes su confianza, te permitirán entrar en el hospital y descubrir las curas para todas las plagas: escucha y observa, y actúa como *hagan* los visitantes del centro. Descubrirás que el secreto ha estado siempre dentro de ti mismo”.